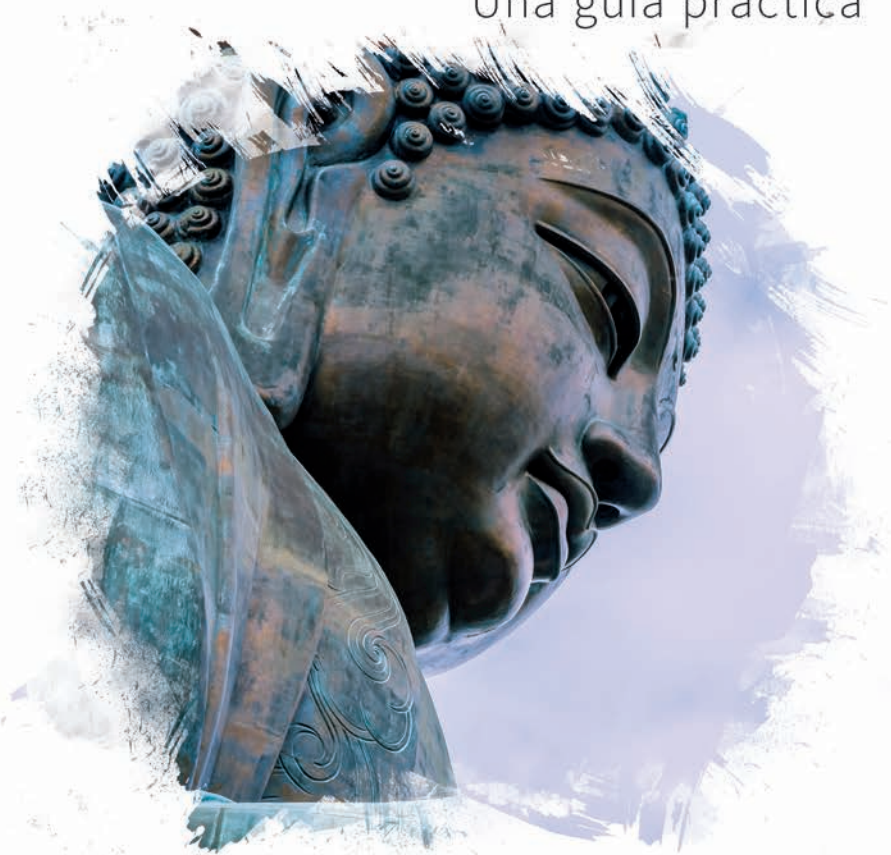


Anālayo

MEDITACIÓN SATIPATṬHĀNA

Una guía práctica



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  10

Anālayo
MEDITACIÓN SATIPAṬṬHĀNA

Una guía práctica



Desclée De Brouwer

Título original:
Satipaṭṭhāna Meditation.
A Practice Guide

© 2018 by Anālayo
Windhorse Publications

Traducción de Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

–www.cedro.org–

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Con la intención de ofrecer gratuitamente su trabajo, y de conformidad con las reglas monásticas budistas, Anālayo renuncia a cualquier cobro derivado de sus derechos de autor.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3059-7

Depósito Legal: BI-860-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Espiritualidad en tiempos de cambio

La ola es el mar

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

ESPIRITUALIDAD3059

ÍNDICE

Sobre el autor	13
Agradecimientos y dedicación	14
Prólogo de la edición en español, <i>por Javier García Campayo</i>	15
Prólogo de la edición original, <i>por Joseph Goldstein</i>	19
Introducción	23
1. Atención consciente	27
Atención consciente y recuerdo	27
Cultivar la atención consciente	31
Atención consciente y conceptos	32
Atención consciente y receptividad	35
Atención consciente a las posturas corporales	39
Atención consciente a las actividades corporales	43
Beneficios de la atención consciente al cuerpo	47
Resumen	54
2. Satipaṭṭhāna	55
Cuatro satipaṭṭhānas	55
Contemplación del cuerpo	57
Contemplación de los dharmas	59
Siete contemplaciones	60
Atención consciente en la vida cotidiana	63
La definición y el estribillo	66
Lo interno y lo externo	68

MEDITACIÓN SATIPAṬṬHĀNA

La naturaleza del surgimiento y del cese	75
Limitarse a ser consciente	78
Morar con independencia	81
Resumen	83
3. Anatomía	85
La naturaleza del cuerpo	86
Sensualidad	87
El símil	91
Una simplificación práctica	92
Un enfoque detallado	98
Vigilar el equilibrio	99
Desde el escaneo a la práctica abierta	104
Resumen	107
4. Elementos	109
Los elementos como cualidades	109
Un enfoque práctico	112
El símil	115
La naturaleza vacía de la materia	117
Los elementos y el equilibrio mental	124
El elemento espacio	126
Práctica abierta	128
Resumen	130
5. Muerte	131
Recuerdo de la muerte	133
Un enfoque práctico	135
La respiración y la impermanencia	140
Afrontar la mortalidad	148
Los elementos y la muerte	152

Práctica abierta	154
Resumen	154
6. Sentimiento	157
Sentimiento y reactividad	158
Un enfoque práctico	161
El impulso de los sentimientos	165
El cuerpo y el dolor	168
La mente y la alegría	172
Visión correcta	175
Sentimientos mundanos y no mundanos	176
Impermanencia	182
Práctica abierta	185
Resumen	186
7. Mente	189
Codicia, ira e ilusión	190
La ausencia de corrupciones	198
Contraída y distraída	201
Estados mentales superiores	202
La apertura del corazón	206
El uso hábil de las etiquetas	208
Práctica abierta	211
Impermanencia	213
Las cuatro nobles verdades	215
Las percepciones distorsionadas	217
Resumen	219
8. Obstáculos	221
Condicionabilidad	221
Hacer frente a un obstáculo	224

MEDITACIÓN SATIPAṬṬHĀNA

Deseo sensual	227
Ira	232
Pereza y letargo	234
Inquietud y preocupación	236
Duda	238
La ausencia de los obstáculos	240
Práctica abierta	243
Resumen	244
9. Despertar	247
Atención consciente	249
Investigación	252
Energía	254
Alegría	255
Tranquilidad	256
Concentración	257
Equilibrio	259
Equilibrar los factores mentales	261
Cultivar los factores del despertar de manera individual	265
Inclinar la mente hacia el despertar	270
Práctica abierta	275
Resumen	279
Conclusión	281
Equilibrio	282
Progresión gradual	285
Visión clara	291
La práctica de la vida cotidiana	296
Ajustar la práctica	297
Aspectos clave	300
Cultivar la tranquilidad	302

ÍNDICE

Morar con independencia	304
Resumen	305
Citas	309
Lista de abreviaturas	315
Glosario	316
Referencias	319
Índice temático	321

SOBRE EL AUTOR

Bhikkhu Anālayo, nacido en 1962 en Alemania, fue ordenado en 1995 en Sri Lanka, y realizó un doctorado en el *Sutta Satipaṭṭhāna* en la Universidad de Peradeniya, Sri Lanka, en el año 2000 –publicado en 2003 por Windhorse Publications con el título *Satipaṭṭhāna, The Direct Path to Realization*, y en español por Siglantana con el título *Satipaṭṭhāna: Los orígenes del Mindfulness*–.

Anālayo es profesor de Estudios Budistas; su principal área de investigación es el budismo de los primeros tiempos y, en particular, los *Āgamas* chinos, la meditación y las mujeres en el budismo. Además de sus actividades académicas, enseña meditación regularmente. En la actualidad, reside en el Centro Barre de Estudios Budistas, en Massachusetts, donde pasa la mayor parte de su tiempo en un retiro silencioso.

PRÓLOGO DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Javier García Campayo

Bhikkhu Analayo es uno de los mayores expertos mundiales en el tema de la meditación y las escrituras budistas del período antiguo de esta tradición. Concretamente, es un gran erudito sobre el Sutra Satipatthana, discurso que constituye una de las enseñanzas nucleares del budismo y sobre el que desarrolló su Tesis Doctoral en el año 2000. A su extenso conocimiento teórico, ya que domina casi todos los idiomas en que fueron escritos los textos canónicos budistas, se une su gran experiencia meditativa, ya que hace años que vive dedicado a la meditación solitaria en el Barre Center of Buddhist Studies donde ejerce como maestro de retiros.

Este es el tercer libro que escribe Analayo sobre el Satipatthana. Los dos primeros eran de corte más teórico: en el primero, puso los fundamentos para comprender estas enseñanzas y, en el segundo, comparó los textos del sutra en idioma pali con los escritos en chino, para identificar los aspectos comunes. Este tercer libro es eminentemente práctico, estando destinado a enseñarnos cómo realizar las meditaciones que se proponen en este sutra de una forma real y profunda. El libro se acompaña de grabaciones en español, para cada una de las siete contemplaciones de que consta el Satipatthana, que pueden ser usadas de forma complementaria al texto. Realmente, este libro puede considerarse un curso de autoformación en meditación.

Existen muchos otros libros sobre el Satipatthana, por la importancia de este discurso para los meditadores en general y para los seguidores de todas las escuelas del budismo en particular. Habitualmente, son libros académicos, preocupados por una traducción precisa, lo que constituye un auténtico desafío debido a la polisemia de los idiomas orientales antiguos y a la complejidad del tema que aborda: el funcionamiento de la mente humana. Pero el enfoque que da Analayo en este texto es único. Analiza minuciosamente el sentido de cada una de las contemplaciones, las sitúa en el contexto de la meditación budista y añade múltiples parábolas de Buda que aclaran y afinan el sentido del Sutra.

Pero, en mi opinión, lo más valioso del texto son las recomendaciones específicas que oferta el autor en base a su gran experiencia meditativa. Muchas de ellas son realmente originales y muy prácticas. Algunos ejemplos son la descripción de la atención consciente (concepto que en pali posee género femenino) y cómo debe caracterizarse por una receptividad abierta o una alerta suave. También la sistematización y resumen de la contemplación del cuerpo (que tendría importantes paralelismos con el *body scan* utilizado en mindfulness) en tres capas: piel, carne y huesos. Y cómo este anclaje sencillo y sólido permite mantener constante la atención en la vida diaria, en la práctica informal. O, como último de estos ejemplos, las recomendaciones que ofrece para meditar sobre la muerte, la contemplación más potente según el criterio de Analayo para modificar nuestra mente. Los lectores irán descubriendo cómo estas perlas trufan los distintos capítulos del texto.

Por tanto, este libro está dedicado a cualquier persona a quien le interese la meditación desde cualquier punto de vista, e independientemente de sus creencias espirituales. No es un libro budista, es un tratado sobre la naturaleza de la mente y sobre

cómo entrenarla. Colmará las expectativas de cualquier interesado en mindfulness, pero resultará especialmente útil para aquellas personas con experiencia meditativa, porque puede resultar un significativo salto adelante.

*Javier García Campayo
Catedrático Acreditado de Psiquiatría
Director del Máster de Mindfulness
Universidad de Zaragoza*

PRÓLOGO DE LA EDICIÓN ORIGINAL

Joseph Goldstein

El primer libro de Bhikkhu Anālayo, *Satipaṭṭhāna: Los orígenes del Mindfulness*, fue un trabajo seminal que salvaba la brecha entre los estudios rigurosos y la comprensión y la práctica meditativa. Siguiendo la tradición de los grandes practicantes estudiosos, Anālayo aclaró los detalles profundos del *Sutta Satipaṭṭhāna*, lo que suscitó mi propio interés en seguir explorando este discurso fundamental. El hecho de conocer a Anālayo en persona y de enseñar, más tarde, en un retiro junto a él en la Insight Meditation Society, confirmó mi entusiasmo inicial por lo que él estaba ofreciendo a los practicantes occidentales del Dharma. La extraordinaria amplitud de sus conocimientos y la profundidad de su práctica han elucidado con gran claridad las enseñanzas liberadoras del Buda.

En el presente libro, *Meditación satipaṭṭhāna: Una guía práctica*, Anālayo pasa de un enfoque más académico a una discusión eminentemente pragmática sobre cómo poner en práctica estas enseñanzas. Aunque su estudio comparativo de las versiones del texto en *pāli* y en chino informa este trabajo, es la expresión clara de un camino de práctica escalonado la que lo hace tan irresistiblemente útil. Anālayo ha desarrollado un mapa sencillo y claro de instrucciones para la práctica que abarca los cuatro *satipaṭṭhānas* –el cuerpo, los sentimientos, la mente y los dharmas (los

obstáculos y los factores del despertar)–, que se sustentan recíprocamente en un camino coherente y exhaustivo que conduce al objetivo final.

Una de las grandes alegrías que proporciona la lectura de este libro es la creatividad que exhibe Anālayo al presentar las enseñanzas del budismo de los primeros tiempos de un modo que resalta su aplicación práctica. Por citar solo algunos de los muchos ejemplos al respecto, el capítulo inicial contiene una explicación clara de lo que realmente es la atención consciente, su relación tanto con el recuerdo como con los conceptos, la naturaleza femenina de su receptividad abierta y el estado de alerta suave (la palabra *sati* en *pāli* es femenina), y la importancia fundamental del conocimiento encarnado. Dada la gran popularidad que tiene la atención consciente en la actualidad, el hecho de explorar los matices de lo que significa este término nos ofrece la posibilidad de profundizar en su cultivo.

También hay descripciones detalladas de diferentes contemplaciones de la muerte que dan una vívida inmediatez a estas prácticas. Anālayo comenta que «si me pidieran que recomendase una única práctica de meditación, probablemente optaría por el recuerdo de la muerte. Ello se debe a su poder transformador».

Y al examinar la atención consciente a los sentimientos, no solo sugiere que advirtamos si son agradables, desagradables o neutrales, sino que comprendamos «el modo en que los sentimientos afectan a la mente». Anālayo avanza de manera similar a través de la atención consciente a la mente y a los dharmas, detallando modalidades de práctica que iluminan la naturaleza condicionada e impermanente de todos los aspectos de nuestra experiencia. Estas consideraciones culminan en una progresión simple, aunque profunda, que lleva directamente desde el retiro

(desde los obstáculos) y el desapasionamiento, pasando por el cese y el dejar ir, al Nibbāna, la máxima paz.

Un aspecto inusual del trabajo de Anālayo es la combinación de precisión y apertura, subrayando la especificidad de determinadas prácticas y, al mismo tiempo, reconociendo que existen muchas técnicas y muchos enfoques meditativos diferentes. Anālayo nos recuerda continuamente que probemos todas las sugerencias y que veamos qué funciona mejor para cada uno de nosotros, de tal manera que todos podamos, según las palabras del *Sutta Satipaṭṭhāna*, «morar con independencia, sin aferrarnos a nada en el mundo».

MEDITACIÓN SATIPAṬṬHĀNA

Cuando basado en la virtud y establecido en la virtud desarrolles estos cuatro *satipaṭṭhānas*, de esta manera solo podrás esperar un aumento de los estados hábiles –tanto de día como de noche–, no una disminución (SN 47.15).

INTRODUCCIÓN

Este es mi tercer libro sobre el tema de la meditación *satipaṭṭhāna*. El primero, *Satipaṭṭhāna: Los orígenes del Mindfulness* (ed. orig. 2003) fue un intento de analizar y recopilar material relevante para comprender el *Sutta Satipaṭṭhāna*. Puede compararse con la edificación de los cimientos para la construcción de una casa. En ese momento traté de adquirir una mejor comprensión de diferentes detalles. Sin embargo, de una manera u otra, todavía me faltaba el panorama general. Tan solo eran, después de todo, los cimientos.

El segundo libro, *Perspectives on Satipaṭṭhāna* (2013), publicado diez años más tarde, se construía sobre esos cimientos. Puede compararse con las paredes de la casa. Al estudiar los paralelismos chinos con el *Sutta Satipaṭṭhāna*, conseguí detectar esas contemplaciones que forman la parte central común de este discurso en sus diferentes versiones. Esto me permitió obtener una mejor idea del panorama general de todo aquello en lo que consiste el *satipaṭṭhāna*.

Con este libro regreso a la versión en *pāli* del *Sutta Satipaṭṭhāna*. Mi exploración se dedica por completo a la práctica real del *satipaṭṭhāna*, informada por los detalles previamente recopilados y por el panorama general que se desprende del estudio de material relevante en los discursos tempranos. De acuerdo con

mi símil de la casa, lo que ahora planeo presentar es el techo de la casa, su pináculo. De los tres libros, este es también el que está destinado de manera más directa a los practicantes. Prescindiendo por completo de las notas a pie de página, así como de las referencias a estudios llevados a cabo por otras personas. Uso las citas integradas para referirme a pasajes relevantes de los discursos del *pāli* y a mis propios trabajos por medio de la fecha de publicación y la página para permitir que los lectores sigan de cerca determinados puntos de interés. Para facilitar la búsqueda del pasaje pertinente de un discurso del *pāli*, al final del libro hay una lista de citas que remiten a la página correspondiente en las traducciones inglesas más comunes. Para marcar los añadidos en citas de mi propia traducción del *Sutta Satipaṭṭhāna*, recorro a la cursiva, de forma similar al procedimiento que he adoptado en otras publicaciones recientes (Anālayo 2016 y 2017c). En los pasajes traducidos reemplazo las referencias a un *bhikkhu* por «uno», para dejar claro que las instrucciones no están destinadas únicamente a monjes varones.

Lo que me preocupa en general en las siguientes páginas es proporcionar sugerencias e inspiración para una práctica de la meditación real. El libro cuenta con archivos de audio que ofrecen instrucciones para la meditación, que pueden descargarse de forma gratuita en la página web de Desclée De Brouwer: <https://www.edesclee.com/colecciones/anicca/meditacion-satipatthana>. Para cada una de las siete contemplaciones que se tratan en este libro hay grabaciones en audio con instrucciones de la meditación guiada que se complementan entre sí.

Recomiendo usar este libro junto con las grabaciones en audio para desarrollar la práctica paso a paso. Esto puede hacerse, por ejemplo, a lo largo de un período de siete semanas. En los primeros discursos, el número siete funciona como un símbolo de un

ciclo de tiempo completo. A modo de preparación para este ciclo de autoaprendizaje, recomiendo la lectura de los dos primeros capítulos. Después de esta preparación, tal vez sea posible encontrar cada semana algo de tiempo para estudiar uno de los capítulos dedicado a las siete principales contemplaciones, y durante los días posteriores de esa semana cultivar su práctica real. De esa forma, además del resto de responsabilidades que podamos tener, sería posible completar un curso de autoaprendizaje en un período de siete semanas.

Siguiendo este curso de entrenamiento, podríamos continuar permitiendo que la práctica de los cuatro *satipaṭṭhānas* se convierta, cada vez más, en una parte integral de nuestra vida. El esquema básico de la práctica del *mindfulness* se mantiene: estar en el presente, saber lo que está sucediendo, y proceder en consecuencia.

1

ATENCIÓN CONSCIENTE

Una base indispensable para cualquier práctica de *satipaṭṭhāna* es la comprensión clara de lo que la atención consciente es en realidad. Aquí creo que es importante, en primer lugar, reconocer que existen diferentes nociones de la atención consciente. Pueden encontrarse diversas interpretaciones de esta cualidad no solo en las diferentes tradiciones budistas, sino también en quienes están involucrados en su empleo clínico. Cada una de estas interpretaciones tiene su propio valor e importancia (Anālayo 2017a, 26). A continuación, presentaré mi propia interpretación de uno de estos constructos de la atención consciente, a saber, la forma en que *sati* se describe y se refleja en los discursos budistas de los primeros días. A lo largo de este libro uso «atención consciente» y «conciencia» como traducciones intercambiables para *sati*.

Atención consciente y recuerdo

La definición común de la atención consciente en los discursos introduce el tema del recuerdo (Anālayo 2003, 46ss [ed. esp., 69ss], 2013, 30ss, y 2018b). Afirma que alguien que está atento es capaz de recordar lo que se ha hecho o dicho hace mucho tiempo. A primera vista, puede dar la impresión de que la atención consciente debería equipararse al recuerdo. Sin embargo,

una reflexión más profunda muestra que una equiparación así no funciona. El problema es que las distracciones durante la práctica de meditación suelen implicar algún recuerdo del pasado. El hecho de sentarse con la intención firme de estar atento para luego descubrir que, tarde o temprano, la mente se ha distraído en algún acontecimiento pasado es una experiencia habitual. El surgimiento de estos recuerdos episódicos es, claramente, un caso de pérdida de la atención consciente, a pesar de que implica recordar algo que se ha hecho o dicho hace mucho tiempo.

La atención consciente también puede perderse cuando imaginamos que algo sucederá en el futuro. Aunque esto no implica recordar algo que se ha hecho o dicho hace mucho tiempo, las ensoñaciones sobre el futuro todavía conciernen a ciertos aspectos de la memoria, como la memoria de trabajo y la memoria semántica. La experiencia de estas distracciones durante la meditación deja claro que la atención consciente no puede reducirse a una modalidad de recuerdo (Anālayo 2017a, 26ss).

Una vez que ha quedado claro que una equiparación tan simple no funciona, es preciso encontrar otra explicación que nos permita apreciar la relación entre la atención consciente y el recuerdo. Lo que yo sugiero es que debemos comprender que la relación implica que la presencia de la atención consciente mejora y fortalece el recuerdo. La conciencia plena del momento presente hará que nos sea más fácil recordar más tarde lo que ha sucedido. Además, si la postura receptiva de la atención consciente se establece en el momento del recuerdo, será más fácil acceder a la información requerida en la mente. De este modo, se puede entender que la atención consciente facilita la recopilación de la información que debe recordarse, así como el posterior recuerdo exitoso de dicha información.